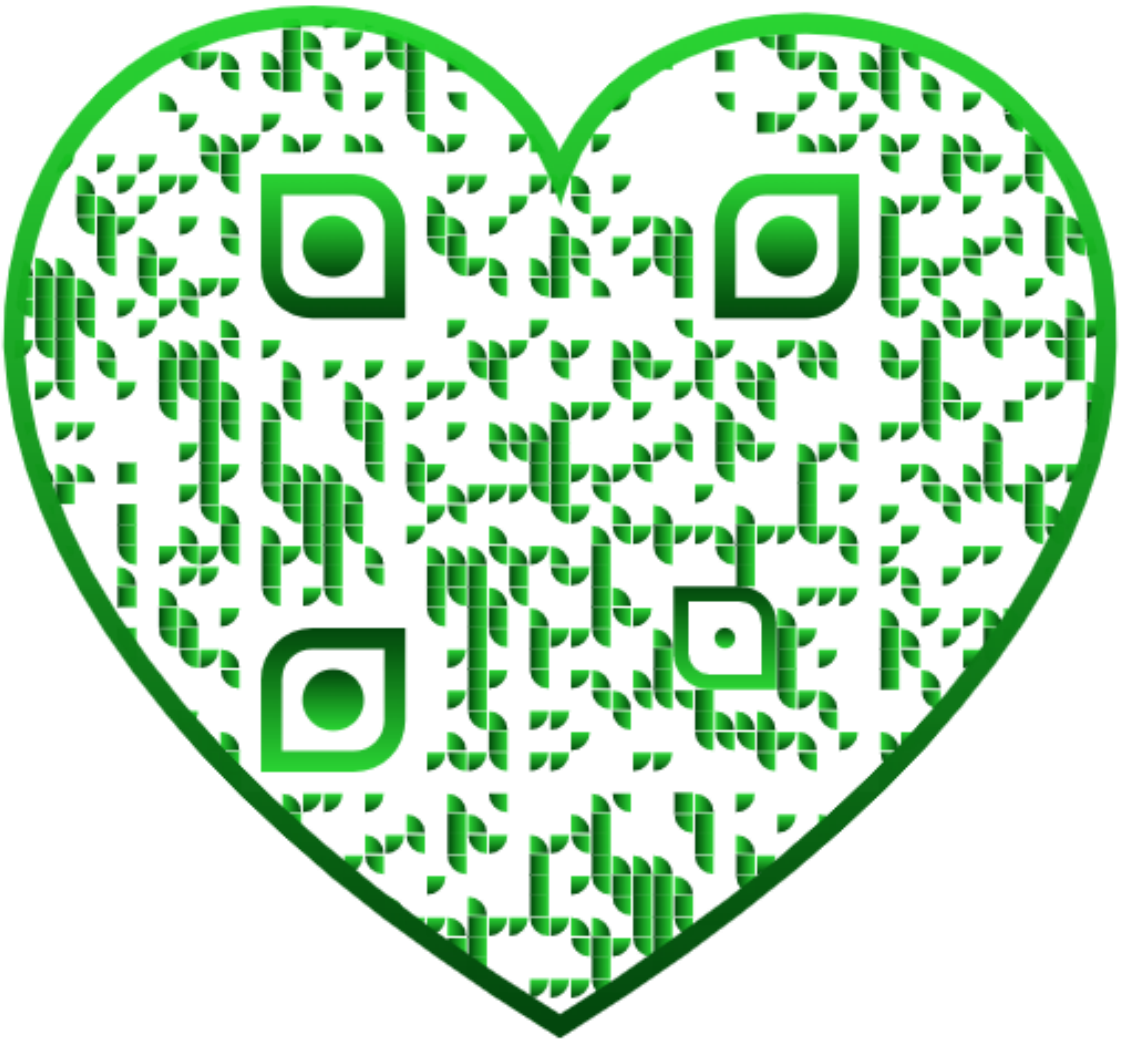
www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

१७५

ब्रह्मचर्य-शक्ति स्त्रोत

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org



www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

DEV SANSKRITI VISWAVIDHYALAYA
HARIDWAR, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

माता भगवती

स्वचालित पुस्तकालय

यह पुस्तक आद्य शक्ति माँ गायत्री की कृपा से आई है । इसे पवित्र स्थान पर रखकर परिवार के सब सदस्य अवश्य पढ़ें । मुख्य अंश नोट कर लें और उनका अनुकरण अपने जीवन में करें । पढ़ कर पुस्तक किसी अन्य पात्र व्यक्ति को दे दें ताकि ज्ञान का आलोक जन–जन के जीवन को प्रकाशित करता चले । दीप से दीप जलता चले ।

लीलापत शर्मा
व्यवस्थापक
युग निर्माण योजना, मथुरा–३

मूल्य :
१–५० रुपया

सौजन्य से :

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ब्रह्मचर्य जीवन की अनिवार्य आवश्यकता :

संसार में प्रत्येक व्यक्ति आरोग्य और दीर्घ–जीवन की इच्छा रखता है । चाहे किसी के पास कितना ही सांसारिक वैभव और सुख सामग्री क्यों न हो पर यदि वह स्वस्थ नहीं है तो उसके लिए वे सब साधन सामग्री व्यर्थ ही हैं । हम अपने ही युग के राकफेलर जैसे व्यक्तियों को जानते हैं जो संसार के सबसे बड़े धनी कहलाते हुए भी अस्वस्थता के कारण दो रोटी खाने को भी तरसते थे । इसलिए एक विद्वान् के इस कथन को सत्य ही मानना चाहिए कि "धन संसार में बहुत बड़ी चीज नहीं है, स्वास्थ्य का महत्व उससे कहीं ज्यादा है ।"

आरोग्य शास्त्र के आचार्यों ने स्वास्थ्य साधन की मूल चार बातें बतलाई हैं–आहार

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

श्रम, विश्राम और संयम । आहार द्वारा प्राणियों की देह का निर्माण और पोषण होता है । अतः उसका उपयुक्त होना सबसे पहली बात है । दूसरा स्थान श्रम का है, क्योंकि उसके बिना न तो आहार प्राप्त होता है और न वह खाने के पश्चात् देह में आत्मसात् हो सकता है । विश्राम भी स्वास्थ्य रक्षा का आवश्यक अंग है, क्योंकि उसके द्वारा शक्ति संग्रह किए बिना कोई लगातार श्रम करते रहने में समर्थ नहीं हो सकता । चौथा संयम है, जो अन्य प्राणियों में तो प्राकृतिक रूप से पाया जाता है पर अपनी बुद्धि द्वारा प्रकृति पर विजय प्राप्त कर लेने का अभिमान रखने वाले मनुष्य के लिए जिसके उपदेश की नितांत आवश्यकता है ।

संयम की आवश्यकता यद्यपि आहार,

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

श्रम, विश्राम आदि सभी विषयों में है, क्योंकि इनमें अनियमित रूप से व्यवहार करने का परिणाम हमेशा दुःखदायक ही होता है, पर यहां उसका तात्पर्य विशेष रूप से भोगों की सीमा और मर्यादा का पालन करना है । सांसारिक भोगों में एक ऐसी मोहक और आकर्षक शक्ति है कि वे निरंतर मनुष्य को अपनी ओर खींचते रहते हैं और जितने ही अधिक वे प्राप्त होते जाते हैं, मनुष्य की प्रवृत्ति उनकी तरफ उतनी ही अधिक बढ़ती जाती है ।

इस प्रकार भोग की अधिकता का परिणाम मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, आत्मिक—तीनों प्रकार की शक्तियों का नाश होता है । क्योंकि भोग के परिणामस्वरूप शरीर के सार रूप वीर्य का अपव्यय होता है;

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जिसका कुप्रभाव शरीर पर पड़ता है और सब भीतरी तथा बाहरी अंगों की शक्ति घट जाती है । यह दूसरी बात है कि चढ़ती हुई युवावस्था में शारीरिक तत्वों की वृद्धि होते रहने के कारण कोई इसे अनुभव न करे, अथवा मदांध होकर हठधर्मी से सत्य बात को भी न माने, पर इसमें संदेह नहीं कि वीर्य का उचित समय से पहले दुरुपयोग होने लगना अथवा गृहस्थ जीवन में भी उसकी अधिकता पतन का कारण बनती है ।

वर्तमान समय में शिक्षित और अशिक्षित दोनों प्रकार के व्यक्तियों की गति इस संबंध में विपरीत दिखाई पड़ती है । अशिक्षित और अल्पबुद्धि वाले व्यक्तियों की बात तो छोड़ दीजिए, क्योंकि वे विवेकशक्ति से हीन होते हैं और जैसी लकीर चली आई है, उसी पर चल

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सकने लायक शक्ति और योग्यता रखते हैं । पर आजकल के शिक्षित भी नई रोशनी से चकाचौंध होकर अपने प्राचीन आदर्श से दूर हटते जाते हैं और पश्चिमी देशों की ऊपरी चमक–दमक पर लट्टू होकर संयम तथा चरित्र की शुद्धता के महत्व को भूलते जाते हैं । वे अब यह कहने लगे हैं कि ब्रह्मचर्य की शिक्षा और आदर्श की बातें केवल कहने सुनने की हैं, व्यवहार में ऐसे ब्रह्मचर्य का पालन कठिन ही नहीं असंभव है । खाने पीने, निद्रा और मल–मूत्र त्याग की तरह संभोग वृत्ति भी स्वाभाविक है । इस पर किसी प्रकार का अंकुश या बंधन लगाना व्यर्थ है ।

इन्द्रिय संयम की महिमा :

जो नवयुवक विदेशी काम शास्त्र की पुस्तकें पढ़कर या अनुभवहीन लोगों की

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

दलीलें सुनकर स्वयं भी ब्रह्मचर्य को निरर्थक कहने लगते हैं, वे अपने चारों तरफ निगाह दौड़ाकर अपने साथियों की दशा देखें उनमें से हजारों जवानी में ही शक्तिहीनता का अनुभव करके 'ताकत की दवाएं' या टॉनिक आदि खोजने लगते हैं, हजारों प्रमेह के शिकार होकर पीले शरीर और निस्तेज चेहरे को लिए फिरते हैं और हजारों ऐसे भी हैं जो सुजाक और गर्मी जैसे भयंकर रोगों के शिकार बनकर अपने जीवन को बर्बाद कर लेते हैं। यह हो सकता है कि इंग्लैण्ड, फ्रांस, जर्मनी जैसे देशों के लोग ठण्डी आब–हवा के कारण तथा मांस मदिरा आदि उत्तेजक आहार की अधिकता से अधिक संभोग के दुष्परिणाम को इतना शीघ्र अनुभव न करते हों, पर भारत जैसे गर्म आब–हवा वाले तथा शाकाहारी देश

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

के निवासी यदि उनकी नकल करेंगे तो उन्हें अपनी गलती का प्रतिफल तुरंत ही सहन करना होगा ।

भारत के प्राचीन मनीषियों ने इस तथ्य को उसी समय भली प्रकार समझ लिया था और इसलिए बालकों के लिए छोटी आयु से ही किसी सद्गुरु के निकट रहकर युवावस्था तक ब्रह्मचर्य पालन का विधान बनाया था । उसी युग में वेदों ने स्पष्ट रूप से घोषित कर दिया था–

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत

अर्थात्–ब्रह्मचर्य के प्रताप से मनुष्य स्वास्थ्य और शक्ति ही प्राप्त नहीं करता वरन् वह मृत्यु को भी जीत सकता है । इसका यह आशय नहीं कि वह कभी मरेगा ही नहीं । पर वह अकाल मृत्यु को हटाकर दीर्घ जीवन प्राप्त

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कर सकता है और शक्ति, साहस, वीरता का ऐसा उदाहरण उपस्थित कर सकता है जिसे देखकर संसार चकित रह जाए..। हनुमान, लक्ष्मण, भीष्म, शंकराचार्य आदि महापुरुष इसके उदाहरण हो चुके हैं । हम भी यदि शास्त्रीय विधान के अनुसार आचरण रखते हुए सच्चे अर्थों में ब्रह्मचर्य का पालन करें तो वर्तमान की अपेक्षा बहुत अधिक महत्व के कार्यों का संपादन और संचालन करके दिखा सकते हैं ।

वर्तमान समय में भी ब्रह्मचर्य की महत्ता के कुछ उदाहरण मिलते रहते हैं । इस युग के सर्वश्रेष्ठ मनुष्य माने जाने वाले 'महामानव' की पदवी के सच्चे अधिकारी महात्मा गांधी ने सपत्नीक होते हुए भी ३६ वर्ष की आयु में पूर्ण ब्रह्मचर्य का व्रत ग्रहण कर लिया था और

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

४०· वर्ष से अधिक समय तक उसका दृढ़तापूर्वक पालन किया । इस ब्रह्मचर्य से प्राप्त शक्ति का ही प्रताप था कि वे संसार में शक्तिशाली माने जाने वाले तथा सर्व साधन संपन्न अंग्रेजी साम्राज्य का आत्मबल से मुकाबला करके भारत को स्वतंत्र करा सके । इस ब्रह्मचर्य व्रत को उन्होंने किस प्रकार ग्रहण किया और कैसे प्रयत्नपूर्वक निवाहा इस संबंध में वे स्वयं लिखते हैं–

"खूब चर्चा और दृढ़ विचार करने के बाद १९०६ (३७ वर्ष की आयु) में मैंने ब्रह्मचर्य व्रत धारण किया । व्रत लेते हुए मुझे बड़ा कठिन मालूम हुआ । मेरी शक्ति कम थी । विकारों को कैसे दबा सकूंगा ? पत्नी के साथ रहते हुए विकारों से अलिप्त रहना भी अजीब बात मालूम होती थी । फिर भी मैं देख

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

रहा था कि यह मेरा स्पष्ट कर्तव्य है । मेरी नीयत साफ थी । यह सोचकर कि ईश्वर शक्ति और सहायता देगा, मैं कूद पड़ा । अब बीस वर्ष बाद उस व्रत को स्मरण करते हुए मुझे सानंद आश्चर्य होता है । संयम करनें का भाव तो सन् १९०१ से ही प्रबल था और उसका पालन भी कर रहा था । परंतु जो स्वतंत्रता और आनंद मैं अब पाने लगा वह मुझे याद नहीं कि पहले मिला हो । ब्रह्मचर्य के सोलहों आने पालन का अर्थ है–ब्रह्मदर्शन । यह ज्ञान मुझे शास्त्रों के द्वारा न हुआ था । यह अर्थ मेरे सामने धीरे धीरे अनुभव सिद्ध होता गया । इसके लिए तन, वचन, काया से समस्त इन्द्रियों का संयम रखना अनिवार्य है । इस ब्रह्मचर्य में त्याग की बड़ी आवश्यकता है । प्रयत्नशील ब्रह्मचारी नित्य अपनी त्रुटियों

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

का दर्शन करेगा तो अपने हृदय के कोने कोने में छिपे विकारों को पहचान लेगा और उन्हें निकाल बाहर करने का प्रयत्न करेगा ।''

हिन्दू धर्म की अनुपम निधि :

सन्त विनोबा का जीवन भी इस दृष्टि से आदर्श है । वे छोटी अवस्था से ही बाल ब्रह्मचारी रहे और सदा पूर्ण संयम का जीवन बिताकर अपनी शक्ति देश और जनता की सेवा में लगाते रहे हैं । इसी महाव्रत का प्रभाव है कि सत्तर वर्ष की आयु में, जबकि हमारे अधिकांश देशवासी या तो मर जाते हैं या निष्क्रिय होकर बैठ जाते हैं, उन्होंने हजारों मील की पैदल यात्रा की और 'भूदान' जैसे अद्वितीय आंदोलन को सफल बनाकर दिखा दिया । ब्रह्मचर्य की महत्ता का वर्णन करते हुए वे कहते हैं–

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

"हिन्दू धर्म ने विशिष्ट आचार के लिए एक ऐसा शब्द बनाया है, अन्य दूसरे धर्मों में नहीं दीख पड़ता । वह है–'ब्रह्मचर्य' ब्रह्मचर्याश्रम की व्यवस्था के लिए कोई शब्द नहीं है । लेकिन उस भाषा में शब्द नहीं है, तो इसका यह मतलब नहीं कि उन लोगों में कोई संयमी हुआ ही नहीं । ईसामसीह स्वयं ब्रह्मचारी थे । वैसे वहां भी अच्छे अच्छे लोग संयमी जीवन बिताते हैं, लेकिन ब्रह्मचर्य आश्रम की वह कल्पना उन लोगों में नहीं है, जो हिन्दू धर्म में पाई जाती है । ब्रह्मचर्याश्रम का अर्थ यह है कि मनुष्य जीवन को आरंभ से ही अच्छी खाद मिले । जैसे वृक्ष को जब वह छोटा रहता है, तब खाद की अधिक आवश्यकता होती है, बड़ा हो जाने के बाद खाद देने से जितना लाभ है, उससे अधिक

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

लाभ जब वह छोटा रहता है, तब देने से होता है । यही मनुष्य जीवन का हाल है । यह खाद अगर अंत तक मिलता रहे तो अच्छा ही है, लेकिन बराबर नहीं मिले तो कम से कम बचपन में तो वह बहुत आवश्यक है । जैसे हम बच्चों को दूध देते हैं, उन्हें अंत तक मिलता रहे तो अच्छा ही है, लेकिन बराबर न मिले, तो कम से कम बचपन में तो मिलना ही चाहिए । शरीर की तरह आत्मा और बुद्धि को भी जीवन के आरंभ में अच्छी खुराक मिलनी चाहिए, इसीलिए ब्रह्मचर्य–आश्रम की योजना की गई है ।

"विषयवासना मत रखो"–यह ब्रह्मचर्य का निगेटिव या अभावात्मक रूप हुआ । सब इन्द्रियों की शक्ति आत्मा की सेवा में खर्च करो–यह उसका 'पोजीटिव' या भावात्मक

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

रूप है । 'ब्रह्म' यानी कोई वृहत् कल्पना । अगर मैं चाहता हूं कि इस छोटी सी देह के सहारे दुनियां की सेवा करूं, उसके ही काम में अपनी सब शक्ति खर्च करूं, तो यह एक विशाल कल्पना हुई । विशाल कल्पना रहते हुए ब्रह्मचर्य का पालन हो जाता है ।.....मैंने अध्ययन के लिए ब्रह्मचर्य रखा । उसके बाद देश की सेवा करता रहा । वहां भी इन्द्रिय संयम की आवश्यकता थी, लेकिन बचपन में इन्द्रिय निग्रह का अभ्यास हो चुका था, इसलिए बाद में वह कठिन मालूम नहीं हुआ । मैं नही कहता कि ब्रह्मचर्य आसान चीज है । हां, विशाल कल्पना मन में रखोगे, तो आसान हो जाएगा । ऊंचा आदर्श सामने रखना और उसके लिए सयंमी जीवन का आचरण करना, इसको मैं ब्रह्मचर्य कहता हूं ।"

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ब्रह्मचर्य की विश्वव्यापी महिमा :

यद्यपि सृष्टि कर्म को स्थिर रखने के लिए हमारे पूर्वजों ने गृहस्थ आश्रम और दाम्पत्य जीवन की आवश्यकता भी स्वीकार की है, पर उसमें भी संयम का पालन अनिवार्य माना है । धर्म कर्तव्य के रूप में संतानोत्पत्ति और बात है और कामुकता के फेर में पड़कर अंधाधुंध वीर्य नाश करना बिल्कुल भिन्न है । इस प्रकार के आचरण को संसार के सब विद्वान और विचारकों ने गर्हित तथा मानव जीवन को नष्ट भ्रष्ट करने वाला माना है ।

हिन्दू धर्म के आदि ग्रन्थ वेद भगवान का कथन है–"वीर्य रक्षा करने से अकाल मृत्यु नहीं होती । जो मनुष्य शरीर में अनुपम वीर्य का संचय करता है वह दीर्घ जीवी होता है ।

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आयुर्वेद के आदि ग्रंथ चरक संहिता में ब्रह्मचर्य को सांसारिक सुख का साधन ही नहीं मोक्षदाता भी बतलाया है ।

सतामुपासनं सम्यगसतां परिवर्जनम् ।
ब्रह्मचर्योपवाश्च नियमाश्च पृथग्विधाः ॥

(दू. भा. १४३)

"सज्जनों की सेवा, दुर्जनों का त्याग ब्रह्मचर्य, उपवास धर्मशास्त्र के नियमों का ज्ञान और अभ्यास आत्मकल्याण का मार्ग है ।"

अब से ढाई हजार वर्ष पहले भगवान बुद्ध ने घोषित किया था–

"भोग और रोग साथी हैं और ब्रह्मचर्य आरोग्य का मूल है ।"

श्री गुरु गोविंदसिंह ने कहा है–"इन्द्रिय संयम करो, ब्रह्मचर्य पालो, इससे तुम बलवान और वीर्यवान बनोगे ।"

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आयुर्वेद के आचार्य वाग्भट्ट का कथन है–"संसार में जितना सुख है वह आयु के अधीन है और आयु ब्रह्मचर्य के अधीन है ।"

"हठयोग प्रदीपिका" में लिखा है–"मनुष्य जब तक ऊर्ध्वरेता (ब्रह्मचारी) रहता है तब तक अकाल मृत्यु का भय नहीं रहता ।"

छान्दोग्य उपनिषद् में लिखा है–"एक तरफ चारों वेदों का उपेदश और दूसरी तरफ ब्रह्मचर्य यदि दोनों को तौला जाए तो ब्रह्मचर्य का पलड़ा वेदों के उपदेश के पलड़े के बराबर रहता है ।"

योग तत्वोपनिषद् में कहा है–"जब तक वीर्य स्थिर रहता है तब तक मनुष्य को काल का भी भय नहीं रहता ।"

भीष्म पितामह का कथन है–"तीनों लोक के साम्राज्य का त्याग करना, स्वर्ग का

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अधिकार छोड़ देना, इससे भी उत्तम कोई वस्तु हो तो उसको भी छोड़ देना, परंतु ब्रह्मचर्य को भंग न करना ।"

भगवान धन्वंतरि ने उपदेश दिया था– "जो शांति, कांति, स्मृति, ज्ञान, आरोग्य और उत्तम संतति चाहता हो उसे संसार के सर्वोत्तम धर्म ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए ।"

इस प्रकार वेदों से लेकर मध्यकाल तक के समस्त धर्म ग्रंथों ने ब्रह्मचर्य से होने वाले अपार लाभों और उसे नष्ट करने के दुष्परिणामों का स्पष्ट रूप से वर्णन किया है और लोगों को उपेदश दिया है कि यदि वे अपने लौकिक और पारलौकिक जीवन को सार्थक बनाना चाहते हैं तो ब्रह्मचर्य का अवश्य पालन करें । आयुर्वेद शास्त्र के महान आचार्यों ने भी सब श्रेणियों के मनुष्यों को

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

चेतावनी दी है कि यदि अपने स्वास्थ्य और आरोग्य को स्थिर रखते हुए सुखी जीवन व्यतीत करने के इच्छुक हैं तो प्रयत्न पूर्वक वीर्य रक्षा करें । समस्त शास्त्रों के सार रूप भगवद्गीता में तो अनुचित विषय वासना को नाश का मूल कारण बताया है । दूसरे अध्याय में भगवान कृष्ण कहते हैं–

ध्यायतो विषयानुन्पंसः संगंस्तेपूपजायते ।
सात्संग जायतेकामः कामात् क्रोधोऽभिजायते ॥
क्रोधाद् भवति संमोहः संमोहात्स्मृति विभ्रमः ।
स्मृति भ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धि नाशात्प्रणश्यति ॥

अर्थात्–"जो मनुष्य मन से विषयों का चिंतन करता रहता है उसकी उनमें आसक्ति हो जाती है । आसक्ति से उन विषयों की पूर्ति की कामना होने लगती है और उस कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध होता है । क्रोध से मूढ़

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भाव उत्पन्न होता है मूढ़ता से स्मरणशक्ति भ्रमित हो जाती है । इससे बुद्धि अर्थात् ज्ञान शक्ति का नाश होता और बुद्धि नाश होने वह व्यक्ति ही नष्ट हो जाता है ।''

पांचवे अध्याय में इस बात को और भी स्पष्ट करते हुए कहा है–

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय: एव ते ।
आद्यन्तवन्त: कौन्तेय न तेषु रमते बुध: ॥

''यह जो इन्द्रिय तथा विषयों के संयोग से उत्पन्न होने वाले सब भोग हैं वे यद्यपि विषयी पुरुषों को सुख रूप प्रतीत होते हैं तो भी वास्तव में वे दुख के हेतु हैं और नाशवान भी हैं, इसलिए बुद्धिमान व्यक्ति उनमें आसक्त और लिप्त नहीं होते ।''

आगे चलकर गीताकार ने ब्रह्मचर्य को बहुत बड़ा व्रत और तप बतलाया है–

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

देवद्विजगुरुप्राज्ञ पूजनं शौचमार्जनम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥
–(१७–१४)

"देवता, द्विज, गुरु, ज्ञानी जनों का सत्कार, ब्रह्मचर्य और अहिंसा यह शारीरिक तप कहा जाता है ।"

हमारे धर्म शास्त्रों में शरीर को भगवान का मंदिर माना गया है । जिसको पवित्र और शुद्ध रखना हमारा परम कर्तव्य है । इसका मुख्य साधन ब्रह्मचर्य का पालन ही है ।

आधुनिक विद्वानों द्वारा समर्थन :

ब्रह्मचर्य की रक्षा और विकास का नियम ऐसा शाश्वत है कि प्राचीन ही नहीं अर्वाचीन मनीषियों ने भी उसका पूर्णत: समर्थन किया है, और उसके लाभों को बतलाकर ठीक ढंग से पालन करने पर जोर दिया है । आत्मलीन

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

स्वामी रामतीर्थ का उपदेश इस संबंध में बड़ा प्रभावशाली है –

"जैसे दीपक का तेज बत्ती के द्वारा ऊपर चढ़कर प्रकाश के रूप में परिणत होता है वैसे ही ब्रह्मचारी के अंदर का वीर्य सुषुम्ना नाड़ी के द्वारा प्राण बनकर ऊपर चढ़ता हुआ ज्ञान–दीप्ति के रूप में परिणत हो जाता है । दुनियां के विचारों को बदलने वाला समर्थ विद्वान हरवर्ट स्पेन्सर और स्वीडनवर्ग अखंड ब्रह्मचारी थे । दुनियां का सबसे बड़ा तत्वज्ञानी केण्ट भी ब्रह्मचर्य के प्रभाव से दीर्घायु हुआ था ।

महायोगी अरविंद घोंष ने कहा है–रेतस (वीर्य) का जो तत्व रति करने के काम में लगता है, जितेन्द्रिय होने से वह तत्व प्राण, मन और शरीर की शक्तियों को पोषण देने वाले एक महत्व के दूसरे तत्व में बदल जाता है ।

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

इस तरह आर्यों का 'रेतस का ओजस' में रूपांतर होने के फलस्वरूप उसकी ऊर्ध्वगति करने का आदर्श सर्वोच्च है ।"

सुप्रसिद्ध भारतीय दार्शनिक साधु टी. एल. वास्वानी लिखते हैं–"ब्रह्मचर्य का मार्ग स्वर्ग का मार्ग है, स्वर्ग का राज्य ब्रह्मचारियों के लिए है उसके द्वार पर प्रदीप्त अक्षरों में लिखा है–जो शक्तिहीन हों भीतर न आएं ।"

स्वामी विद्यानंद का कथन है–"ब्रह्मचर्य से परोपकार की वृत्ति जागृत होती है और परोपकार की वृत्ति के बिना किसी को भी मोक्ष मिलना संभव नहीं है ।"

स्वामी शिवानंद की सम्मति है–"अगर आप ब्रह्मचर्य पालेंगे तो आप में अतुल बल आएगा ।"

श्री किशोरलाल नसरूवाला ने लिखा है–

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

"ब्रह्मचर्य का अर्थ है ईश्वर के मार्ग पर चर्या (चलना)। सब शक्तियों का ईश्वर के मार्ग में उपयोग करना ही ब्रह्मचर्य है।"

स्वामी अभयानंद ने कहा था–"अगर आपको ब्रह्मचर्य रूपी शक्ति प्राप्त हो जाए तो ऐसी कोई वस्तु नहीं है जो आपके हाथ में नहीं आ सकती।"

प्रो. कृष्णराम ने कहा है–"अचिन्त्य और अद्भुत पराक्रम करने के लिए तमाम अनुपम मानसिक और शारीरिक शक्तियां, प्रशंसनीय सद्गुण और दीर्घायु केवल ब्रह्मचर्य के प्रताप से ही प्राप्त कर सकते हैं।"

जैसा विनोबा भावे ने कहा है–"यद्यपि विदेशों में ब्रह्मचर्य को धार्मिक रूप नहीं दिया गया है तो भी वहां संयमी जीवन बिताने वालों का सर्वथा अभाव नहीं है। वहां के विद्वानों ने

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भी शारीरिक दृष्टि से ब्रह्मचर्य के महत्व को स्वीकार किया है और उसकी बड़ी प्रशंसा की है । प्रसिद्ध जीव शास्त्री डा. क्राउन एम. डी. ने लिखा है–

"ब्रह्मचारी यह नहीं जानता कि व्याधिग्रस्त दिन कैसा होता है ? उसकी पाचन शक्ति सदा नियमित रहती है । उसको वृद्धावस्था में भी बाल्यावस्था जैसा ही आनंद आता है ।"

डा. लेटसन एम. डी. ने कहा है– "प्रजोत्पादक तत्व वीर्य में जीवनी शक्ति का आश्चर्यकारक समूह रहता है । उसकी रक्षा करते रहने से शरीर क्षीण नहीं होता । जब इस तत्व का शरीर में पोषण होता है तब उसकी जीवनी शक्ति में वृद्धि होकर स्वास्थ्य उन्नत होता है, आंखें तेजस्वी होती हैं, चाल

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

स्थिति स्थापक बनती है, शरीर सदा जवान दिखाई देता है ।"

अमरीका के प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा. वेनीडिक्ट लुस्टा का कथन है–"जितने अंशों तक जो मनुष्य ब्रह्मचर्य की विशेष रूप से रक्षा करता है उतने अंश तक वह मनुष्य विशेष महत्व का कार्य कर सकता है ।"

प्रो. रोबन्सन ने सम्मति दी है–"ब्रह्मचारी की बुद्धि कुशाग्र और विशद् होती है । उसकी वाणी मोहक होती है । उसकी स्मरण शक्ति तीव्र होती है, उसका स्वभाव आनंदी और उत्साही होता है ।"

डा. गोल एम. डी. का मत है–"ब्रह्मचर्य से आध्यात्मिक शक्ति मिलती है । शरीर में वीर्य के संचय से और उसके व्याप्त हो जाने से दैवी शक्ति में अद्भुत वृद्धि होती है ।

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ब्रह्मचर्य के विषय में भ्रांतियां, उसकी उपेक्षा :

महापुरुषों और विद्वानों के उपर्युक्त उद्‌गारों को पढ़कर स्वभावतः यह भावना उत्पन्न हो जाती है कि जब ब्रह्मचर्य की महिमा इतनी बढ़ी चढ़ी है तो आजकल लोग उसके प्रति इतनी उपेक्षा की भावना क्यों रखते हैं ? युवकों की बात छोड़ दीजिए आजकल दस बारह साल के बालकों में दूषित भावनाएं देखी जाती हैं । वे गंदी अश्लील बातें सरेआम करते हैं और उनमें से कितने ही परोक्ष रूप में ऐसी हरकतें भी करते हैं पर उनके माता पिता और समाज के अगुआ कोई भी इस समस्या पर विचार नहीं करते और न उन बालकों को कुटेबों से बचाकर सच्चरित्रता की शिक्षा देना अपना कर्तव्य समझते हैं । अधिकांश माता पिता तो अपने लड़के को

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

निर्दोष और भोला भाला समझकर इस बात की आशंका ही नहीं करते कि जल्दी या देर में वह इस तरह की बुरी आदतों का शिकार हो जाएगा । इसलिए वे उसे इस संबंध में कुछ बतलाना या दुष्चरित्रता की हानियों से सावधान करना अनावश्यक समझते हैं ।

बहुत से अभिभावक ऐसा भी सोचते हैं कि बालकों में इस विषय की चर्चा करना ठीक नहीं क्योंकि ऐसा करने से वे समय से पूर्व ही इन बातों को जान जाएंगे और फिर कौतूहलवश लुकछिप कर विपरीत आचरण करने लगेंगे । परिणाम यह होता है कि वे तो संकोच या असावधानीवश इस बात को टालते रहते हैं और बालक अपने किसी नीच प्रकृति के संगी साथी या नौकर आदि से इस प्रकार की वीर्य हानि करने वाली शिक्षा प्राप्त कर लेता

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

है और शारीरिक पतन के मार्ग पर चलने लगता है । इसलिए आप इस भ्रम को सर्वथा त्याग दीजिए कि कोई अन्य व्यक्ति, शिक्षक, गुरु, उपदेशक आदि आपके बच्चे को इस विषय में उचित मार्गदर्शन करा देगा और वह हानिकारक दुष्कर्म से बचा रहेगा ।

प्राचीन काल में इसी दृष्टि से अधिकांश बालक कुछ समझदार होते ही मानसिक शिक्षण में कुशल गुरुओं के पास पढ़ने के लिए भेज दिए जाते थे । वे उनको साधारण पढ़ने लिखने की शिक्षा के साथ चरित्र संबंधी शिक्षा भी देते थे और इस बात का ध्यान रखते थे कि लड़का वीर्य रक्षा के नियमों का पालन रखते हुए सदाचार के पथ पर चले । उसका शारीरिक और मानिसक विकास उचित रूप से हो सके और वह भावी जीवन में सुखी तथा सफल बन

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सके । यह प्रणाली जब तक उपर्युक्त रूप में प्रचलित रही तब तक भारतीय नर–नारी ज्ञान, चरित्र, बुद्धि, पराक्रम, समृद्धि सभी क्षेत्रों में अग्रगामी रहे । उपर्युक्त समय तक ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने के प्रताप से उनके शरीर और मन में ऐसी सुदृढ़ता और शक्ति बढ़ जाती थी कि वे अपने व्यक्तिगत, सामाजिक, नागरिक कर्तव्यों का प्रशंसनीय रूप में पालन कर सकते थे और देश तथा राष्ट्र के सम्मान को ऊंचा रखने में सहायक होते थे ।

भोजन का शुद्ध और सात्विक होना :

शरीर के निर्माण और विकास का मुख्य आधार हमारा आहार होता है । शरीर ही नहीं मन पर भी इसका बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है । अशुद्ध अथवा अनीति द्वारा उपार्जित आहार को करता हुआ कोई मनुष्य संयमी रह

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सके यह संभव नहीं । जो लोग अधिक मसालेदार, चटपटा अथवा गरिष्ठ भोजन करते हैं वे प्राय: कब्ज के शिकार हो जाते हैं । कब्ज हो जाने पर मल को बाहर निकालने में अधिक जोर लगाना पड़ता है । लगातार ऐसा करते रहने से इसका कुप्रभाव जननेन्द्रिय और वीर्यवाहिनी नसों पर भी पड़ता है और पेशाब के साथ वीर्य निकलना आरंभ हो जाता है । इस प्रकार वीर्य नाश होना स्वास्थ्य के लिए असंदिग्ध रूप से हानिकारक होता है ।

आलस्य, प्रमाद, शृंगारप्रियता, कृत्रिम जीवन, दुराचारी लोगों की संगति और उनकी कामुकता तथा वासनापूर्ण बातों में रस लेना, अनियमित दिनचर्या आदि अनेक बातें भी वीर्य-रक्षा की दृष्टिसे आपत्तिजनक हैं । इनके कारण मनुष्य के मन को कुपथ में जाने का अवसर

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मिल जाता है और वह क्रमशः दूषित जीवन को अपना लेता है । यही कारण है कि प्राचीन धर्म शास्त्रकारों ने ब्रह्मचर्य आश्रम के लिए ऐसे कठिन नियम बनाए थे कि वे स्त्रियों के संसर्ग से ही न बचें, वरन् किसी स्त्री के प्रति दूषित विचार भी मन में न लाएं । इसमें संदेह नहीं कि जो व्यक्ति स्वस्थ, सदाचारी, पवित्र और सुखी जीवन व्यतीत करके इस मानव जन्म को सार्थक करना चाहता है, उसे अपना आचार विचार ऐसा शुद्ध और सात्विक रखना चाहिए कि अनुचित रीति से वीर्य नाश जैसा प्रसंग उसके सम्मुख कभी उपस्थित ही न हो । ऐसा ही व्यक्ति अपना तथा अपने देश और समाज का उत्थान कर सकता है और किसी उच्च लक्ष्य को पूरा करके लोक और परलोक में सद्गति का अधिकारी बन सकता है । ◉

मुद्रक : युग निर्माण प्रेस, मथुरा

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

नित्य सूर्य का ध्यान करेंगे ।
अपनी प्रतिभा प्रखर करेंगे ॥

युग ऋषि परमपूज्य पं० श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा रचित साहित्य का स्वाध्याय करने के लिए निम्न पुस्तकें मँगाकर पढ़ें ।

१.	पातंजलि योग का तत्व–दर्शन	६.००
२.	गायत्री की प्रचंड प्राण ऊर्जा	३.००
३.	प्रसुप्त चेतना का अभिनव जागरण	४.००
४.	मानवी विद्युत के चमत्कार	४.००
५.	कार्य ऊर्जा एवं उसकी चमत्कारी सामर्थ्य	३.००
६.	आसन और प्राणायाम	४.००
७.	आसन प्राणायाम से आधिव्याधि निवारण	१८.००

विस्तृत पुस्तक सूची निःशुल्क मँगाने के लिए युग निर्माण योजना, मथुरा–३ पर पत्र व्यवहार करें ।

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आत्मीय अनुरोध

आशा है माता भगवती स्वचालित पुस्तकालय की योजना आपको अच्छी लगी होगी । आपसे अनुरोध है कि ज्ञान यज्ञ में अपने धन का सदुपयोग करने हेतु परिवार में बच्चों के जन्मदिन, होली, दीपावली, क्रिसमस, नव वर्ष, वैसाखी आदि पावन पर्वों पर इस योजना की २०० प्रकार की पुस्तकों का वितरण अपने स्वजनों में कराने का प्रयास करें । इस पवित्र कार्य हेतु नीचे लिखे पते पर संपर्क करने का कष्ट करें ।

युग निर्माण योजना
गायत्री तपोभूमि, मथुरा-२८१००३
फोन : (०५६५) ४०४०१५, ४०४०००

Free Read/Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org